Kürbis-Möhren-Blumenkohl-Curry

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

`300 Portionen`

- 30 kg Kürbis
- 15 kg Möhren
- 15 kg Blumenkohl
- 10 kg Zwiebeln
- 5 kg Sonnenblumenkerne
- 7l Soja-/Hafermilch
- 5l Öl
- Gemüsebrühe
- Curry
- Kurkuma
- Salz
- Cayennepfeffer
- Ingwer
- Beilage: 75 Fladenbrote / 300 Brötchen

1. Gemüse schnibbeln
2. Sonnenblumenkerne rösten
3. Kürbis und Zwiebeln anbraten
4. Soja-/ Hafermilch hinzugeben und alles Kochen und Würzen
5. Sonnenblumenkerne untermengen

Version #1
Erstellt: 2026-05-10 09:35:31 UTC von capra
Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 09:36:04 UTC von capra